

《禪祕要法經》(T.613)與《治禪病祕要法》(T.620) 中的禪病 論早期禪修傳統中犯戒法的觀想法門

著者	林 佩瑩
著者別名	LIN Peiying
雑誌名	国際禅研究
号	5
ページ	177-207
発行年	2020-08
URL	http://doi.org/10.34428/00012133

《禪祕要法經》(T.613)與 《治禪病祕要法》(T.620)中的禪病 —論早期禪修傳統中犯戒法的觀想法門¹

林 佩瑩*

本篇主題為早期漢地禪修傳統中的禪病，因為篇幅的限制，著眼點侷限於關於違反戒律的禪病。禪病，即修禪者於禪修時期可能發生的各種身、心疾病，闡釋禪病之代表文獻為漢傳佛教中早期的禪修經典，《禪祕要法經》與《治禪病祕要法》，大約為五世紀出現於中國。兩文獻中，對禪病的對治主要以觀想為方法，鑑於此，本文針對兩部經典中關於違犯戒律的對治觀想做討論，首先說明違反戒律時的觀想法門，接著討論二經中提及的菩薩戒，即大乘思想的色彩如何融入「禪經」系統。

一、禪經

公元四～五世紀年間，有許多習禪方面的經典傳入中國，這些「禪經」彼此之間有重複或引用的關聯性，傳授內容的多為禪數，亦即習禪之具體方法，有別於後來中國的禪宗的文獻。此時期出現於印度、中亞、中國的經典，略出下列：

1. Yogalehrbuch (梵文本)²
2. 《達摩多羅禪經》(Yogācārabh ū mi of Buddhasena) (T.618), 佛陀跋陀羅譯。
3. 《坐禪三昧經》(Dhyāna-niṣṭhita-samādhi-dharma-paryāya-s ū tra) (T.614),

*臺灣·輔仁大學宗教學系助理教授 (Pei-ying LIN, Assistant Professor, Fu Jen Catholic University.)

鳩摩羅什譯。

4. 《禪法要解》(T.616), 鳩摩羅什譯。
5. 《思維略法要》(T.617), 鳩摩羅什譯。
6. 《五門禪經要用法》(T.619), 曇摩蜜多譯。
7. 《禪祕要法經》(T.613), 鳩摩羅什譯。
8. 《治禪病祕要法》(T.620), 沮渠京聲譯。

《禪祕要法經》與《治禪病祕要法》為漢傳佛教中早期的禪修經典，大約為五世紀出現於中國。傳統上視《禪祕要法經》為鳩摩羅什(344 - 413)所翻譯。《治禪病祕要法》二卷，又稱為《治禪病祕要》、《治禪病祕要法經》、《治禪病祕要經》、《禪要秘密治病經》相傳455年劉宋孝建年間於竹園寺由北涼沮渠京聲(? - 464)所翻譯。至於兩文本是否原為梵文或中亞語言後翻譯成漢語仍有待考察，學界尚未達成共識，但持有高度質疑。今日有些學者主張此文獻為中亞地區的禪修典籍，亦有認為此為中國撰述。

和《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》同時代出現於中國的禪修經典，還有《五門禪經要用法》等經典。上述各種禪經在山部能宜的博士論文中深入研究。對於這些禪經特色之綜述，山部能宜的基本觀點為，鳩摩羅什所譯者具有明顯大乘佛教色彩，曇摩密多和沮渠京聲的譯本較多神秘色彩，排列方式較缺細緻，並且具有中國文化思想，因此很有可能為中國文化圈當中所形成，此廣義中國文化圈也包含中亞區域。³山部能宜教授曾經將《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》、《五門禪經要用法》、《觀佛三昧海經》(T.643)做過系列比較，著重於討論這些經典當中觀想與灌頂的關聯，引導讀者進一步思考禪修和觀想灌頂的聯繫，關於密教和禪修的關係也漸能呈現出頭緒。⁴他對於見佛懺悔的研究考察非常細緻，早已注意到這些早期禪經具有密教色彩，應該是和同時代的中亞地區性佛教特色有關，並且，值得注意的是，觀佛懺悔的實踐方式出現在禪修以外的典籍，而和受菩薩戒的經典也大有關聯。⁵

對於中亞區域的禪修傳統與漢傳佛教的關聯，山部能宜後來更使用石窟考古證據，發表吐魯蕃(Turfan)的吐峪溝(Toyok Cave)第42窟禪觀壁畫研究，

主張《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》中的禪修方式可能是源自於盛行中亞地區的修行。⁶第42窟的壁畫內容與禪觀經典文本的描述在一定程度上存在某種程度一致性，不少成組的場面都能與文本的內容對應，但就總體布局而言，這些畫面卻和當今所見的所有文本都不一致。所以其壁畫作品未必是以某一經典為藍本的，而更有可能依據的是當地的禪觀傳統，壁畫所依據的經典很可能是吐魯番的地方產物。間接證明中亞的禪修方式可能滲透到禪經當中，進而影響中國的禪觀。

這個主題也受到其他學者的關注，例如森美智代考察庫木吐喇第75窟的壁畫與題記，說明壁畫受到Yogalehrbuch和其他禪經影響。⁷王芳也對多個龜茲的石窟壁畫考察，發現禪觀和淨土觀想的合併修行，以觀想佛為主，多處和東晉佛陀跋陀羅所譯《觀佛三昧海經》(T.643)的念佛法門相互呼應。⁸和禪經更有許多互相舉證之雷同處，例如克孜爾104、196、224窟之壁畫皆有白骨觀之描繪，她於是舉出《治禪病祕要法》卷下之記述，加以對應，其中描述到觀想日天、月天、金翅鳥、龍及佛陀，以消除恐懼：

治之法者，先想一日與日天子乘四寶宮殿作百千伎樂，在黑山上照曜黑山令漸漸明。想一日成已，復想二日。想二日已，復當自觀己身白骨三百三十六節白如雪山，日照雪山；復想頂上有月天子四寶宮殿，百千眷屬掇於月珠置其頭上。此想成已，想第三山上復有一日，如上無異；見此日已，復想頂骨白雪山如上，復有一月……此想成已，復想一金翅鳥王頭戴摩尼珠，搏撮四蛇及與六龍，蛇驚龍走。(T.620:339b14-c1)

查看地區性的壁畫有助於理解當地修行的實際狀況，尤其像龜茲這樣禪風盛行的區域，非常值得深入探究，因此王芳也同意山部能宜的觀點，認為此壁畫足以佐證與強化《治禪病祕要法》和中亞禪修的關係。同樣地，不少學者也關切「禪經」和淨土的「觀經」的密切關係，並且強調經典的印度以及中亞來源。例如末木文美士即主張《觀無量壽經》，其作者的印度資訊在七世紀前尚未傳入中國，因此必定是直接來自印度文化，而非中國撰述。⁹近來

還有 Eric Greene 的博士論文對這幾本「禪經」文獻進行細緻的梳理。¹⁰ 經過比照傳世版本與奈良寫本，他嘗試梳理《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》成立的文獻關係，說明兩經在源頭處可能重疊。¹¹ 同時，他進一步主張《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》雖然有印度文化元素，卻極可能為中國撰述。至目前為止，關於《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》的來源以及譯者究竟為何人之議題仍有待進一步調查之空間。從上所述之研究看來，《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》或許有印度的影響，也或許是印度與中亞與漢傳文化互相交融而產生的經典，但能夠肯定的是《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》和中亞地區的禪修傳統有密切關係。

二、禪病

何謂禪病，簡言之，即修禪者沒有體會禪修的真訣，而招致的各種疾病，分為身、心二種病。關於禪病的釋義，如宇井伯壽的《佛教辭典》中解釋禪病之病魔乃是一切的妄念。¹² 較早討論禪病的主題者，日本學者有淺野釜山《禪病論》¹³。後來有船岡誠「禪病について」一文。¹⁴ 但上述皆沒有深入討論禪經文獻本身。漢譯當中主要提及禪病的大乘經典有：《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》、《首楞嚴三昧經》、《圓覺經》等。

著名的十卷長《首楞嚴三昧經》中，第九卷與第十卷中，依照五蘊各分成十種魔境，即為五十種魔境之分析，亦為對如來藏清淨心的重新檢討。¹⁵ 又如《圓覺經》，經中言：

「普覺菩薩，在大眾中，即從座起，頂禮佛足，右邊三匝，長跪叉手，而白佛言：大悲世尊！快說禪病，令諸大眾，得未曾有，心意蕩然，獲大安隱。」
(T.842.17:920a25-28)

此為普覺菩薩向世尊請法，為所有習禪者說明禪病對治方式。而經中所說，以大乘空觀主導，為四大皆空、色不異空之空觀，不似早期的禪經之繁瑣。

同樣地,《大乘起信論》也偶有提及禪病之處,主要在其卷末「修行信心分」處言:「或有眾生,無善根力,則為諸魔、外道、鬼神之所惑亂,或於坐中現形恐怖,或現端正男女等相。當念唯心,境界則滅,終不為惱。」(T.1666. 32: 582b4-7) 針對諸如此類及其他魔擾,對治方法為「行者常應智慧觀察,勿令此心墮於邪網,當勤正念,不取不著。」(T.1666. 32: 582b21-23) 而因此論並非禪修典籍,並未深入討論禪病,重點仍是體察心體之實、妄念為虛妄境界。

至於中國禪宗的文獻,屬於早期禪宗傳統的《信心銘》也提到「心病」,以相對於「身病」:「違順相爭,是為心病。」(T.2010.48: 376b22-23) 其論理方式,便較接近於《圓覺經》,並無繁瑣的分析,而以抽象的空觀解釋心病的根源乃是無明。與此類似者尚有北齊僧稠(480-560)禪師的《稠禪師藥方療有漏》和不知是否為神秀(606?-706)所作之《秀禪師勸人藥病偈》皆以觀空、離欲對治心病。¹⁶ 又如宋代長蘆宗頤(960-1279)的《坐禪儀》言:「竊謂坐禪乃安樂法門,而人多致疾者,蓋不善用心故也。」¹⁷ 禪宗典籍和《圓覺經》、《起信論》皆以「心病」為障礙、魔擾之源頭,而非著重於禪病之細節。

然而,相對於《圓覺經》、《起信論》的簡略,《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》則相對地詳盡地闡述禪病的細節。《禪祕要法經》上中下三卷有三十種以上的觀法,多為心病之對治,以不淨觀、四大觀、佛觀、慈心觀為主要方法。《禪祕要法經》於卷上主要闡釋四大觀、白骨觀、不淨觀,卷中含有滅罪懺悔法門、觀佛三昧法、四大相應法、不淨觀灌頂法門、和暖法等,至卷下主要為慈心觀、四大清淨觀。

而《治禪病祕要法》上下二卷則心病、身病皆討論。將禪病之種類略分成:亂倒心、四大內風、火大、地大、水大、風大、噎、貪淫、利養瘡、犯戒、樂音樂、好歌唄偈讚、鬼魅所著等種身心之病。經中各自提出各種相對應之

T.613 《禪祕要法經》	T.620 《治禪病祕要法》
1. 不淨想 (最初境界) 2. 白骨觀 (最初境界) 3. 慚愧自責觀 4. 臃脹膿血 (不淨觀) + 易想觀	1. 治阿練若亂心病七十二種法 2. 治噎法 3. 治行者貪姪患法 4. 治利養瘡法

5. 觀薄皮不淨 (不淨觀)	5. 治犯戒法 (卷下始)
6. 觀厚皮蟲聚 (不淨觀)	6. 治樂音樂法
7. 極赤淤泥濁水洗皮雜想 (不淨觀)	7. 治好歌唄偈讚法
8. 新死想 (不淨觀)	8. 治水大猛盛因是得下
9. 具身想	9. 治因火大頭痛眼痛耳聾法
10. 節節解觀	10. 治入地三昧見不祥事驚怖失心法
11. 白骨流光觀	11. 治風大法
12. 四大觀/九十八使境界 (不淨觀)	12. 初學坐者鬼魅所著種種不安不能得定治之法
13. 結使根本觀	
14. 易想觀/觀外四大/漸解學觀空	
15. 四大觀 (卷中始)	
16. 四大觀	
17. 身念處	
18. 觀身不淨雜穢想/破我法觀無我空/一門觀	
19. 觀像三昧 (灌頂之法) /念佛定/除罪業/救 破戒	
20. 不淨觀灌頂法門/數息觀	
21. 和暖法	
22. 觀頂法	
23. 觀助頂法	
24. 火大觀	
25. 火大無我觀 + {文中無標號的插入段落:} 灌 頂法/四大相應觀 (卷下)	
26. 正觀/須陀洹道	
27. 真無我觀/滅水大想/向斯陀含	
28. (文闕)	
29. 水大觀/斯陀含	
30. 風大觀/阿那含	
31. {文中無標號:} 慈心+四大清淨觀法	
32. {文中無標號:} 無常觀	

治療方法，皆為觀想法門，具有濃厚密教色彩。今將兩經標題簡列如下表：

自從上述《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》等禪修經典於從四～五世紀間逐漸譯出之後，也有些中國僧侶始注意到禪病之徵狀，尤其對天臺智顗 (538 - 597) 之影響最為深鉅，智者大師費心鑽研禪修之法，參照《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》，於《小止觀》與《摩訶止觀》當中解釋禪病的症狀與消解之法。智顗《釋禪波羅蜜次第法門》卷四：

「夫坐禪之法，若能善用心者，則四百四病自然差矣。若用心失所，則動四百四病。」(T.1916, 46: 505b15-17)

智顗闡明禪病之治療，要先明白病發之相，再討論治病方法。而病發之相，有分內外發動二種病相，即心病、身病之異。得病因緣也有差異，可能是四大五臟，或因鬼神所作，或者因為業報之力。對治方式皆不相同。智顗《小止觀》之禪病要點其後也被宗密的《圓覺經修證儀》(X. 74. no. 1475.) 所引用提及。智顗的思維，和《首楞嚴》、《圓覺經》相比，繁複仔細，顯然深受《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》之啟發更多，顯示這兩部早期禪經在中國確實產生影響。

三、觀想/懺悔/戒

治療禪病的「藥物」為觀想，而觀想因為針對的症狀不同，而有不同，舉例如白骨觀、四大觀、慚愧自責觀、不淨觀等等諸類。上述禪經的對治方法上有許多相似性，如同山部能宜對於《思惟略要法》與《五門禪經》進行比較後，發現有許多相似與重複章節。¹⁸ 其中，《思惟略要法》與《五門禪經》共同具備的是：四無量觀法、不淨觀法、白骨觀法、觀佛三昧觀法、生身觀法、法身觀法、十方諸佛觀法。而僅出現於《思惟略要法》的是：觀無量壽佛法、諸法實相觀法、法華三昧觀法。僅出現於《五門禪經》的是：念佛三昧、不淨門、四大觀、觀佛、慈心觀、三災。另一方面，僅出現於《五門禪經》中，《禪祕要法經》也有的則是：不淨觀、四大觀、慈心觀。

	(T.617)《思惟略要法》	(T.619)《五門禪經》	(T.613)《禪祕要法經》
共同	四無量觀法、 不淨觀法、 白骨觀法、 觀佛三昧觀法、 生身觀法、 法身觀法、 十方諸佛觀法	同左	不淨觀法、 白骨觀法、 觀佛三昧觀法、

獨有	觀無量壽佛法、 諸法實相觀法、 法華三昧觀法	念佛三昧、 觀佛、 不淨門、 四大觀、 慈心觀、 三災	易想觀、 和暖法、 灌頂法、 四大清淨觀、 四大相應法
與(T.620)《治禪病祕要法》之異同		於上列中,《治禪病祕要法》也含有:不淨觀、四大觀、慈心觀	和《治禪病祕要法》都含有:不淨觀、慈觀、懺悔

可以說,五門之中重要的三門即:不淨觀、四大觀、慈心觀。此三門在《五門禪經》和《禪祕要法經》中都含括。不淨觀(巴利語 asubhasaññā, 梵語 a-śubhā-smṛti), 四念處第一即觀身不淨,也是五停心觀之一。即以不淨之物,如身體的膿、腐爛的屍體,為心念專注觀察對象的修習,另作「修習惡露」,為對治貪心,觀身之不淨也。包含觀自身之不淨、觀他身之不淨之二者。¹⁹不淨觀為禪修之基礎法門,其他禪修典籍也多所闡釋,如於《禪法要解》卷上(T.616: 286b17-c06)載,若淫欲多者,應修習二種不淨觀。即:(1)觀死屍臭爛不淨,取此不淨之相,至閑靜處以自觀不淨。(2)雖眼不見死屍,然從師受法而憶想分別,自觀身中充滿髮、毛、涕、淚、汗、垢、痰、癢等三十六種不淨物。²⁰四大觀為不淨觀之衍生,而慈心觀(梵語 maitrī-smṛti)亦為五停心觀之一,又作慈心觀、慈愍觀。乃令多瞋之眾生觀想與樂拔苦,以對治瞋恚煩惱。

不淨觀、四大觀、慈心觀這三門觀法,之所以在兩部禪經中都有,因為其獨特的重要性,即具有聲聞乘的基礎,同時也有菩薩乘的思想:不淨觀、四大觀兩者同為上座部佛教的禪觀基礎,慈心則為菩薩戒很重要的根本。²¹由此可見,此兩部禪經兼具有大乘與小乘的修禪方式。《禪祕要法經》於卷上主要闡釋四大、不淨觀,卷中從第十九法門後始言有明顯大乘思想,如以「不淨觀灌頂法門」供養師長父母(T.613: 257a29-b11)、以「和暖法」普濟眾生(T.613: 259b16-17),至卷下便反覆強調勤修慈心之重要,並引用世尊過去生為太子之身時,所作之一偈:「願我成佛時,普度諸天人,身心無罣礙,普

慈愛一切，亦度於汝等，令諸衆生類，皆住大涅槃，永受於快樂」(T.613:264a9-12)以說明慈心之要。而至於《治禪病祕要法》，更直接於阿羅漢修行次第後，接著補充菩薩戒與十波羅蜜的重要性。

《治禪病祕要法》明列十二中觀想法門，作為對治禪修之身心病，每段行文各自獨立完整，皆以「爾時舍利弗、尊者阿難等，聞佛所說，歡喜奉行。」之句做結語，內涵思想亦全文連貫。《禪祕要法經》則有些風格不一致之處，思想也有明顯的轉折，例如卷中，第19-22項觀想法門之段落，似為獨立段落，皆有「一時佛在某所」之開頭，以及「時諸比丘等，聞佛所說，歡喜奉行」為結語，不知是否屬之後被插進原有文本之篇章，和全經其他段落皆不相同，恰巧這些段落正是具有濃厚大乘思想內容之處，提及「普濟眾生」之辭。卷中《禪祕要法經》除了前所言第19-22之觀想法門，其餘之第16-18與23-25法門皆為四大觀，行文風格與內涵顯示了強烈的轉折。

《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》中禪病的種類以貪欲耽著為主，對治貪欲的法門主要即為不淨觀。而違反戒律的對治方法則是以前述為基礎，再加上慈觀以及懺悔。以下分別根據兩經，各自節選三處章節作為討論題材。本節將針對戒律的觀想做討論，首先說明違反戒律時的觀想法門，接著討論經中提及的菩薩戒，意在闡明大乘思想的色彩如何融入「禪經」系統。

(1)《禪祕要法經》之懺悔觀想

首先看《禪祕要法經》的相關章節，在中卷當中提及懺悔是悔過、滅罪之必要方法為繫念佛之形象：

佛告禪難提及勅阿難：「佛滅度後，若比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，欲懺悔者、欲滅罪者，佛雖不在，繫念諦觀形像者，諸惡罪業速得清淨。觀此像已，復當更觀從像臍中便放一光。其光金色，分為五支。(T.613:256a21-25)

業障重者，見佛動口，不聞說法，猶如聾人無所聞知。爾時復當更行懺悔。既懺悔已，五體投地，對佛啼泣，經歷多時修諸功德，然後方聞佛所說法。(T.613:256b20-23)

上引兩處相鄰章節皆說道罪過與業障的消滅，滅罪之第一步驟是懺悔。若不懺悔，即使聽聞佛親自說法亦如聾人聽聲，沒有功效。徹底懺悔，五體投地，才有可能再度接受佛法的智慧之語。懺悔之後第二步則是繫念佛之形像，即觀想佛像，並須仔細觀想發光處與光之色，段落後面省略之文皆為觀想內容，細節甚多。其後：

佛告禪難提：「此名觀像三昧，亦名念佛定，復名除罪業，次名救破戒。令毀禁戒者不失禪定。」佛告阿難：「汝好受持此觀佛三昧灌頂之法，為未來世一切眾生當廣分別。」(T.613:256c7-11)

既然觀想佛像之內容細節甚多，佛陀取此法門名為「觀像三昧」、「念佛定」、「除罪業」、「救破戒」。此種觀佛，功用在於使破戒者得救，不因破戒而失去禪定之力。因為破戒的後果深遠，即使小戒，亦不應該縱容輕忽，如下所言：

若不精進懈怠懶惰、犯於輕戒乃至突吉羅罪，見光即黑猶如牆壁，或見此光猶如灰炭，復見此光似敗故衲，由意縱逸輕小罪故，障蔽賢聖無漏光明。
(T.613:257a25-29)

而下面一段落位於此章之末，總結此章節之意旨：

佛告阿難：「此不淨觀灌頂法門，諸賢聖種勅諸比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，若有欲修諸賢聖法，諦觀諸法苦空無常無我因緣，如學數息使心不亂，當勤持戒一心攝持，於小罪中應生慙重慚愧懺悔，乃至小罪慎勿覆藏。

若覆藏罪，見諸光明如朽敗木。見此事時即知犯戒，復更慙愧懺悔自責，掃兜婆塗地、作諸苦役，復當供養恭敬師長父母，於師父母視如佛想極生恭敬，復從師父母求弘誓願而作是言：『我今供養師長父母。以此功德，願我世世恒得解脫。』如是慙愧修功德已，如前數息，還見此光明顯可愛，如前無異。

復當更繫念，諦觀腰中大節，念心安定無分散意。設有亂心，復當自責慚

愧懺悔。既懺悔已，復見臍光七色具足猶如七寶，當令此光合為一光鮮白可愛。見此事已，如前還教繫念思惟，觀白骨人白如珂雪。既見白骨人已，復當更教繫念注意在骨人頂，見骨人頂自然放光，其光大盛似如火色，長短麤細正共稍等，從其頂上顛倒下垂，入頂骨中從頂骨出，入頸骨中從頸骨出，入胸骨中從胸骨出，還入臍中從臍中出，即入脊骨大節中，入大節中已光明即滅。

光明滅已，應時即有一自然大光明雲，眾寶莊嚴、寶華清淨、色中上者，中有一佛，名釋迦牟尼，光相具足，三十二相八十種隨形好。一一相好放千光明，此光大盛，如億千萬日明赫炎炎。彼佛亦說四真諦法，光相炳然住行者前，以手摩頭。化佛復教言：『汝前身時，貪欲瞋恚愚癡因緣，隨逐諸惡，無明覆故令汝世世受生死身。汝今應當觀汝身內諸萎悴事、身外諸火一切變滅。』(T.613:257a29-c2)

由此段大意可知，此種「不淨觀灌頂法門」幫助行者懺悔滅罪，但如果藏匿遮蔽罪過，便將如朽木一樣，沒有得度的希望。同時不應以小罪而置之不理，小罪也會使黑暗滲入光明當中，使得光明智慧有漏洞。而如果犯戒後能誠心誠意地慚愧自責，便能接著以諸苦勞役行悔過，以此修行供養恭敬師長父母。懺悔之後，還應當數息，然後觀想白骨光明，接著觀佛。釋迦牟尼放光明後，以手觸摸行者頭頂，教其自觀身不淨。當佛出現對行者摩頂，表示罪將滅，也是瑞相的表示，作為觀想見效的驗證。這裏實踐操作的順序為：犯戒—懺悔—觀白骨—觀佛。

(2)《治禪病祕要法》之懺悔觀想

復次，見《治禪病祕要法》上卷第五章，「治犯戒法」：

犯戒惡人見佛、羅漢、清淨比丘功德福田，隨逐罵辱、誹謗毀之。自飲毒藥，遍體血現，節節火然。狂愚無智，結使猛風動煩惱山——貪姪為眼、瞋為手足、愚癡身體——踐踏世間，植種惡子，既自種已，復教他人求覓。(T.620:336c24-a1)

此破戒之人，不知自身難保，正如自飲毒藥，情節嚴重時將會「遍體血現、節節火然」，此處雖然形容如身體外部的表徵現象，其實亦譬喻心理狀態。傲慢的犯戒者，因為貪嗔痴三毒的緣故，不只毀謗佛、羅漢、清淨比丘的功德，還煽動他人也謗佛。等犯戒者最終果報現前之時，「因是發狂，或歌、或舞、臥地糞作種種惡，當疾治之。」此時呈現出來的狀態如同瘋癲，便需要立即「治病」。

對治之法，首為懺悔。悔過之後才有可能繼續修行，若能至誠懺悔所作惡不善業，接著可以念佛。此處的念佛觀，首先為念釋迦摩尼佛，次第至於七佛，乃至念諸菩薩、大乘心，若能如此誠心念佛，會因為觀於空法深自慚愧，升起真慚愧心，便可作下觀想：「想一一佛捉澡罐水以灌其頂」，藉佛之力灌頂清淨其身。這個步驟是懺悔與念佛觀共同進行，作為清淨業障的第一步。其後：

復自想身墮阿鼻地獄，十八地獄受諸苦惱，於地獄中稱南無佛、南無法、南無比丘僧，修行六念，諸佛、如來於其夢中放白毫光救地獄苦。見此事已，如負債人心懷慚愧應當償之，一心一意脫僧伽梨、著安多會、詣清淨僧所，五體投地如大山崩，心懷慚愧懺悔諸罪，為僧執事作諸苦役——掃廁、擔糞——經八百日。(T.620:337a21-28)

進而還需觀想自身墮入無間地獄，但於地獄中稱佛名號、皈依於佛法僧三寶，直至佛來夢中展示白毫放光之相。若能有此瑞相，行者自然會升起深厚慚愧心，懺悔諸罪，接著便應該為僧眾做各種苦役，為期八百日。

而後，便應澡浴身體，表示清淨心與清淨身的初步完成。其後則能觀想佛白毫相光一日至七日。然後向智者處，索求懺悔，而智者將對行者言道：

『比丘當知：金瓶者，是地氣也；青色蛇者，從風大生，是風大毒；綠色蛇者，從水大生，是水大毒；白色蛇者，從地大生，是地大毒；黃色蛇者，從火大生，是火大毒；六頭龍者，是汝身中五陰及空。如此身者，毒害不淨，云何縱惡、

即觀四大與觀五蘊之毒，一面是觀想四大不淨，另一面則是藉此懺悔。其後和前述《禪祕要法經》相同，佛陀再度教示行者須於八百日期間作諸苦役，包含掃塔、塗地。以身體力行的方式展現決心，消滅業障。並且還須觀佛，見佛發出金色光芒，以手摩行者之頂。至此，行者才能再度回復清淨之身，而允許入僧眾聽取戒律之教。佛陀並且自說此教即稱「懺悔法、不淨觀門、無我人鏡」之法。(T.620:337b18) 由上述看來，違反戒律的對治方法是不淨觀、念佛觀以及懺悔。其中懺悔為非常重要的步驟，需要重複此環節直至見到瑞相才止，和前提《禪祕要法經》之白骨觀相同，都須有瑞相作為驗證基礎。這裏實踐操作的順序為：犯戒—觀地獄及觀佛現於地獄—懺悔—觀四大不淨。

(3) 趨向大乘的《治禪病祕要法》

《治禪病祕要法》卷上先教授犯戒之對治法，其後又於卷下特別長的一章，題為「治入地三昧見不祥事驚怖失心法」之處再次提到持戒之重要。雖題為驚怖，內容不只關於對治驚怖之情況：佛陀首先解釋入地三昧的行者會產生的心驚毛豎狀態，並針對這種禪病提供解決之法。此節之禪病對治方法和前面各種對治方法有顯著不同。

首先，這個章節和前面所討論過之各品很不相同之處，前面皆以不淨觀對治，因此觀想內容主為蟲蛇膿血等不悅之物，使行者產生厭離之感，去除慾望之囚絆，而此節之觀想則始有寶華、寶樹、寶珠等諸「形狀可愛」之物。例如：

治之法者，先想一日與日天子乘四寶宮殿作百千伎樂，在黑山上照曜黑山令漸漸明。想一日成已，復想二日。想二日已，復當自觀己身白骨三百三十六節白如雪山，日照雪山；復想頂上有月天子四寶宮殿，百千眷屬捉於月珠置其頭上。此想成已，想第三山上復有一日，如上無異；見此日已，復想頂骨

白雪山上如上，復有一月。既見月已，復想第四山上復有一日照此黑山；既見日已，當想己身三百三十六節白骨之山皆角相向，一一角間有一月光。天子手捉兩珠兩向持，如是諸節角角之間皆應停心，十出入息頃諦觀令了了，見一一骨有二十八宿，明淨可愛如七寶珠。(T.620:339b14-28)

此處既有伎樂，又有宮殿、月珠，比比屬於愉悅的世界，甚至於觀白骨的狀態也轉變為節節發光之景象，最後還能於白骨中見到「明淨可愛如七寶珠」之二十八宿。白骨觀原為典型的不淨觀法，此處將白骨轉化成明淨可愛之物，漸漸超脫傳統禪修的修持方式。下面則需要再進一步觀想，才能進行淨化的修持步驟：

此想成已，復想一金翅鳥王頭戴摩尼珠，搏撮四蛇及與六龍，蛇驚龍走。諸山鬼神一時驚動，狀如黑色——皆是前身破戒果報——當勤懺悔嚴淨尸羅。尸羅淨故，日月光明倍更明顯；若心念惡、口說惡言、犯突吉羅，摩尼珠上則雨黑土、日月盆塵、星宿不行。阿修羅王九百九十九手千頭一時出現，映蔽日、月、星宿不現，此名為退，為惡心刀、惡口火，破戒賊之所劫奪。(T.620:339b28-c7)

佛陀指出，行者必須明白此種驚怖之想之原因，乃來自於過去的破戒行為，所以接著應當先懺悔，然後清淨戒行。尸羅為戒，突吉羅為小罪，而兩者皆指違反戒律之行為，會造成修行之障礙。意謂進行上述寶珠觀想之後，應該誠實面對過去違犯戒律之處，透過懺悔以滅罪，嚴淨自身之戒體。

若欲服此勝甘露藥，先當持戒淨諸威儀，懺悔業障、惡不善罪。復當繫心繫意端坐一處，數息閉氣，如前觀於三百三十六節，使一一節角角相向。星月之屬亦如上說。心復明利，見一一節間月光如衣、星光如縷，縫持相著。(T.620:339c7-12)

此段經文之意為，懺悔成為此甘露藥之要件，因為在過去因破戒而形成的障礙，不透過懺悔，無法受持。若能誠心懺悔，則可以接續有下一步的觀想，即觀想「形狀可愛」勝過須彌山之金剛山，以及「皎然大白、色潔鮮妙」七佛之白毫。此段再次強調懺悔對於滅罪的重要性，也等於闡釋戒律對於習禪的重要性，根本的道理在於如何淨化罪業之執行步驟。

這樣的觀想結束後，得戒體嚴淨，佛陀才接著解釋五蘊、苦、空、無常、無我之道理。聽聞此理，行者便能迅速證得四沙門果，依次得須陀洹、斯陀含、阿那含果位，最後，過去聲聞行者經釋迦摩尼佛廣為宣說金剛譬定境界義味後，入金剛三昧，再從金剛三昧起，是為大阿羅漢。上述的修持步驟，即從觀白骨到寶珠，接著因為驚怖而悔罪，透過懺悔而使白骨再次光明如星宿相連，如此徵驗「心復明利」之狀態，以預備接受佛陀即將開示之五蘊、苦、空、無常、無我之理。

特別值得注意的是，即使證悟前述大阿羅漢的境界，仍然未達究竟，而經中接著說明下一個步驟，即「發無上菩提心」者，意即為菩薩的境界。

若發無上菩提心者，初見七佛白毫光照，一一如來白毫光明分為十支，化十寶花、寶樹、寶臺行列在空。時十方佛亦放光、水，如上所說洗諸節間，一一佛白毫光中說十八種慈心法門、說十八種大悲法門、說十八種大喜法門、說十八種大捨法門。漸漸增長教已，修習四無量心；具四無量已，為說十種明心；具明心已，教說色即是空、非色滅空；既觀空已，教菩薩六法；行六法已，修行六念，念佛法身；念佛法身已，起迴向心；迴向成已，立四弘誓不捨眾生；四願成已，具菩薩戒；菩薩戒成已，學修相似檀波羅蜜；檀波羅蜜成已，學修相似十波羅蜜。(T.620:339a21-b4)

上文所述，發無上菩提心者，須觀想七佛發光，十方佛同時發光。修習四無量心、十種明心後，則觀空，再行菩薩六法、立四弘誓願，誓願度眾生。此為入菩薩之始，才能受菩薩戒，精進地修持佈施波羅蜜等十波羅蜜。然而即使已經超越阿羅漢，此處的菩薩僅達菩薩最初境界。這個鋪陳的方式，將菩

薩置於阿羅漢之後，並且強調四弘誓願、菩薩戒與檀波羅蜜，可見濃厚的大乘色彩。

四、結語

本文針對《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》之中，特指違犯戒律的禪病，其對治的觀想做討論，先分別說明兩部經違反戒律時的觀想法門，最後舉出《治禪病祕要法》中提及的菩薩戒，可見大乘思想的色彩融入「禪經」系統的軌跡之一。對於禪修和觀想的關聯，山部能宜教授已經將《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》、《五門禪經要用法》、《觀佛三昧海經》(T.643) 做過細緻的系列比較，證明密教和禪修的緊密關係。相對於早期禪修興起背景之論題，本文的著眼點較小，只討論觀佛懺悔和禪病之間的關聯，意即禪修者如何透過觀想的法門進行懺悔，進而精進習禪。從另一方面來說，禪修、持菩薩戒、懺悔之間的緊密關係再次得到驗證，同時解釋了何以梵網經對於中國早期禪宗乃是至為重要之經典。

《禪祕要法經》中，最主要的觀法為不淨觀、四大觀、慈心觀。此經篇幅較長，分上中下三卷，第三卷特別針對慈心觀進行闡釋。整部經對禪病的分類繁複，共有三十種以上的觀法，多為心病之對治。關於違犯戒律的禪病，此經中觀想的方法稱為「觀像三昧」，以及「不淨觀灌頂法門」。操作順序為：犯戒—懺悔—觀白骨—觀佛。依照本文引用經文得知，當佛出現對行者摩頂便是瑞相，表示觀想之成效。其觀想佛影，鉅細彌遺，觀想、懺悔見效之證悟果位以四沙門果為最高果位。

至於《治禪病祕要法》上下二卷則心病、身病皆討論，也以不淨觀、四大觀、佛觀、慈心觀為主要方法。將禪病之種類略分成：亂倒心、四大內風、火大、地大、水大、風大、噎、貪淫、利養瘡、犯戒、樂音樂、好歌唄偈讚、鬼魅所著等種身心之病。經中各自提出各種相對應之治療方法。本文所引之對於違反戒律的對治方法，和《禪祕要法經》之白骨觀相同，都須有瑞相作為驗證，操作的順序為：犯戒—觀地獄及觀佛現於地獄—懺悔—觀四大不淨。

《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》兩者相比較，都高度重視不淨觀、四大觀，為聲聞乘的禪觀基礎，同時也都觀佛之像。大體而言，《禪祕要法經》、《治禪病祕要法》中禪病的種類多數以貪欲為根本，對治貪欲的法門主要即為不淨觀。而違反戒律的對治方法則是以不淨觀為基礎，再加上慈觀以及懺悔。但有一處不同者，《禪祕要法經》含括的，似乎只有聲聞乘的思想，沒有明確闡明菩薩乘的修行方法。相對於此，《治禪病祕要法》於阿羅漢修行次第後，補充菩薩戒與十波羅蜜的優越性。可見此經具有聲聞乘的基礎，同時也有菩薩乘的思想。此種差異，或許能為兩經成立的先後順序提供一點線索，必且也對鳩摩羅什為《禪祕要法經》譯者之考據，提供間接的反駁證據。

【注】

- 1 本論文初稿發表於2019年5月25-26日東洋大學舉辦之國際學術研討會「初期禪宗史研究的最前線」(“The Forefront of Early Chan Studies”), 筆者謹向主辦單位及召集人伊吹敦教授致上誠摯謝意。會議上之熱烈討論對於論文修改有很大幫助, 特別感謝伊吹敦、何燕生、山部能宜、程正、Bernard Faure、Wendi Adamek等諸位先進在會議期間提出的反饋。因學力所限, 本論文有許多相關議題尚未探究, 例如《涅槃經》思想與犯戒、禪修兩者的關聯性等, 未盡之處則留待後續研究之進行。
- 2 此為龜茲石窟(克孜爾、焉耆)出土的不知名梵文寫本, 有些學者稱之《梵文瑜伽書》, 根據內容應為說一切有部之禪修指導書。今學界所引用為經德國萊比錫大學之施林洛甫(Dieter Schlingloff)教授所編輯者, 見Dieter Schlingloff, *Ein Buddhistisches Yogalehrbuch*, (LUDWIG AUER GmbH Donauwörth, 2006)。另參見Nobuyoshi Yamabe, “The Significance of the ‘Yogalehrbuch’ for the Investigation into the Origin of Chinese Meditation Texts”, *Bukkyō bunka* 佛教文化 9 (1990): 1-74.
- 3 參見Nobuyoshi Yamabe, “The Sutra on the Ocean-Like Samādhi of the Visualization of the Buddha: The Interfusion of the Chinese and Indian Cultures in Central Asia as Reflected in a Fifth Century Apocryphal Sūtra.” (PhD dissertation, Yale University, 1999), 59-114.
- 4 參見Nobuyoshi Yamabe, 2010. “Visionary Consecration: A Meditative Reenactment of the Buddha’s Birth.” In Ch. Cueppers, M. Deeg, and H. Durt eds. *The Birth of the*

- Buddha: Proceedings of the Seminar Held in Lumbini, Nepal, October 2004*, pp. 239-276; 山部能宜, 2014. “禪觀經典にみられる灌頂のイメージについて”. 《アジアの灌頂儀礼: その成立と伝播》, 京都: 法藏館, p.166 - 186. 另外, 山部能宜、趙莉、謝情情, 「庫木吐喇第75窟數碼復原及相關壁畫題材及題記研究」, 李肖主編《絲綢之路研究》第1輯. 北京: 三聯出版社, 2017: 232-233. 其中對於生死輪的討論提及密教的可能影響。
- 5 參見山部能宜, 2000. “『梵網經』における好相行の研究-特に禪觀經典との関連性に着目して-.” 《北朝隋唐中国仏教思想史》, p. 205-269. 同時, 對於初期禪宗與菩薩戒的關聯, 伊吹敦有許多相關論文, 如「大乘五方便の諸本について-文献の変遷に見る北宗思想の展開」, 《南都佛教》65, 1991年6月, 頁71-102; 「最澄が伝えた初期禪宗文献について」, 《禪文化研究所紀要》23, 1997年6月, 頁127-201; 「初期禪宗文献に見る禪觀の実践」, 《禪文化研究所紀要》24, 1998年12月, 頁19-45. 以及Pei-ying Lin, “A Comparative Approach to Śubhākarasimha’s (637-735) Essentials of Meditation: Meditation and Precepts in Eighth Century China”, in *Chinese and Tibetan Esoteric Buddhism*, edited by Yael Bentor and Meir Shahar, 156-94; 2017, “The Doctrinal Evolution of Formless Precepts in the Early Chan Tradition: The Theory of Mind Purification in the Laṅkāvatāra Sūtra and the Brahmā’s Net Sūtra”, in *Rules of Engagement: Medieval Traditions of Buddhist Monastic Regulation*, edited by Jinhua Chen, Susan Andrews, and Cuilan Liu, chapter 7.
 - 6 參見Nobuyoshi Yamabe, “The Examination of the Mural Paintings of Toyok Cave 20 in Conjunction with the Origin of the Amitayus Visualization Sutra.” *Orientations*, Volume 30 - Number 4 (1999.04): 39-45.
 - 7 森美智代, 「クムトラ石窟第七十五窟の壁画主題について: ウイグル期龜茲佛教の一側面」, 《美術史研究》50 (2012): 125-146. 更參考前述山部能宜、趙莉、謝情情, 「庫木吐喇第75窟數碼復原及相關壁畫題材及題記研究」, 對於此窟的接續討論。
 - 8 王芳, 「試論龜茲石窟第二種畫風 洞窟券頂壁畫的禪觀意涵——從克孜爾 171窟、110窟與森木塞姆 48窟出發」, 《中華佛學研究》第十八期, 頁83-112, (2017).
 - 9 末木文美士, 「觀無量壽經一觀佛と往生」, 《浄土仏教の思想二: 觀無量壽經》東京: 講談社, 1992年。
 - 10 Greene, Eric Matthew. 2012. “Meditation, Repentance, and Visionary Experience in

Early Medieval Chinese Buddhism.” Ph.D. Dissertation, University of California, Berkeley.

- 11 Greene, 2012, p. 126.
- 12 東成出版社, 1953年。監修 (京都: 大乘出版社, 1986年, 第三刷)。
- 13 淺野釜山,《禪病論》(一喝社, 1911)。
- 14 大隅和雄編,《中世の仏教と社会》(東京: 吉川弘文館, 2000年), 頁164-183。該文大部分內容為探討日本中世紀禪僧的實例, 如白隱等禪僧。
- 15 參閱: 渡邊幸江,「禪病:『首楞嚴經』に見る五蘊」,《駒澤大学佛教学部論集》43 (2012/10,「池田魯參教授退任記念号」), 頁366 [171]-350 [187]。
- 16 詳見Christoph Anderl, 2018, “Metaphors of ‘Sickness and Remedy’ Among the early Chán materials from Dūnhuáng,” in *Reading Slowly: A Festschrift for Jens E. Braarvig*, edited by Lutz Edzard, Jens W. Borgland, and Ute Hübken, pp.27-46.
- 17 《禪苑清規》卷八, 收於《禪宗全書》81冊, 158頁。台北: 文殊, 1990。亦見X. 63, no. 1245: 545a11-12.
- 18 見山部能宜,『思惟略要法』と『五門禪經要用法』。《印度學佛教学研究》v.49 no.2 (總號=no.98) (2001.3), 頁866-872。
- 19 觀自身不淨, 有九相: 一死想, 二脹想, 三青瘀想, 四膿爛想, 五壞想, 六血塗想, 七蟲噉想, 八骨鎖想, 九分散想。另見於《智度論》卷十九,《俱舍論》卷二十二,《大乘義章》卷十二。參閱《丁福保佛學大辭典》[不淨觀]條。
- 20 另於《大毘婆沙論》卷四十、《俱舍論》卷二十二、《大乘義章》卷十二及卷十三亦有不淨觀之修行法門。參閱《中華佛教百科全書》[不淨觀]條。
- 21 可對應三聚淨戒, 即攝善法戒、攝律儀戒、饒益有情戒。

參考書目

- 《佛教辭典》, 宇井伯壽監修, 東成出版社, 1953年。(京都: 大乘出版社, 1986年, 第三刷)
- 《望月佛教大辭典》, 望月信亨主編, 東京: 世界聖典刊行協會, 1987。
- 《禪學大辭典》, 駒澤大學禪學大辭典編纂, 東京: 大修館書店, 1978。
- 《佛學大辭典》, 丁福保編, 台北: 天華出版事業, 1987。(電子版: <http://buddhaspace.org/dict/dfb/data/>)
- 《中華佛教百科全書》, 中華佛教百科全書編輯委員會; 藍吉富編, 台南: 中華佛教百科文獻基金會, 1994。(電子版: FO-DICT.zip)
- 船岡 誠,「禪病について」, 收於《中世の仏教と社会》, 大隅和雄編, 東京: 吉川

- 弘文館，2000年，頁164-183。
- 末木文美士，「観無量寿経—観佛と往生」，《浄土仏教の思想二：観無量寿経》東京：講談社，1992年。
- 伊吹敦，「大乘五方便の諸本について—文献の変遷に見る北宗思想の展開」，《南都佛教》65，1991年6月，頁71-102。
- ，「最澄が伝えた初期禅宗文献について」，《禅文化研究所紀要》23，1997年6月，頁127-201。
- ，「初期禅宗文献に見る禅観の実践」，《禅文化研究所紀要》24，1998年12月，頁19-45。
- 渡邊幸江，「禅病：『首楞嚴經』に見る五蘊」，《駒澤大学佛教学部論集》43（2012/10，「池田魯參教授退任記念号」），頁366 [171]-350 [187]。
- 王芳，「試論龜茲石窟第二種畫風 洞窟券頂壁畫的禪觀意涵——從克孜爾 171 窟、110 窟與森木塞姆 48 窟出發」，《中華佛學研究》第十八期，頁83-112，（2017）。
- 山部能宜、趙莉、謝倩倩，「庫木吐喇第75窟數碼復原及相關壁畫題材及題記研究」，李肖主編《絲綢之路研究》第1輯。北京：三聯出版社，2017：232-233。
- 森美智代，「クムトラ石窟第七十五窟の壁画主題について：ウイグル期龜茲佛教の一側面」，《美術史研究》50（2012）：125-146。
- KiLanh, Tran Thuy. 「『禅秘要法経』の禅法と思想について」，《印度學佛教學研究》第57卷第2号平成21年3月。pp. 46-50.
- Anderl, Christoph. 2018. "Metaphors of 'Sickness and Remedy' Among the early Chán materials from Dūnhuáng," in *Reading Slowly: A Festschrift for Jens E. Braarvig*, edited by Lutz Edzard, Jens W. Borgland, and Ute Hülsmann. Wiesbaden: Harrassowitz Verlag, pp.27-46.
- Greene, Eric Matthew. 2012. "Meditation, Repentance, and Visionary Experience in Early Medieval Chinese Buddhism." Ph.D. Dissertation, University of California, Berkeley.
- Lin, Pei-ying. 2017. "A Comparative Approach to Śubhākarasimha's (637 – 735) Essentials of Meditation: Meditation and Precepts in Eighth Century China". In *Chinese and Tibetan Esoteric Buddhism*, edited by Yael Bentor and Meir Shahar, 156-94. Leiden: Brill.
- . 2017. "The Doctrinal Evolution of Formless Precepts in the Early Chan Tradition: The Theory of Mind Purification in the Laṅkāvatāra Sūtra and the Brahma's Net Sūtra". In *Rules of Engagement: Medieval Traditions of Buddhist Monastic Regulation*, edited by Jinhua Chen, Susan Andrews, and Cuilan Liu, chapter 7, 191-216. Hamburg:

- Hamburg Buddhist Studies, 2017.
- Schlingloff, Dieter. *Ein Buddhistisches Yogalehrbuch*. Ludwig Auer GmbH Donauworth, 2006.
- Yamabe, Nobuyoshi. 1990. "The Significance of the 'Yogalehrbuch' for the Investigation into the Origin of Chinese Meditation Texts", *Bukkyō bunka 佛教文化* 9 (1990): 1-74.
- . 1999. "The Sutra on the Ocean-Like Samādhi of the Visualization of the Buddha: The Interfusion of the Chinese and Indian Cultures in Central Asia as Reflected in a Fifth Century Apocryphal Sūtra." PhD dissertation, Yale University.
- . 1999. "The Examination of the Mural Paintings of Toyok Cave 20 in Conjunction with the Origin of the Amitayus Visualization Sutra." *Orientalia*, Volume 30 - Number 4 (1999.04): 39-45.
- . 2000. "『梵網經』における好相行の研究—特に禅觀經典との関連性に着目して—." *《北朝隋唐中国仏教思想史》* 2000年. 京都：法藏館, p. 205-269.
- . 2001. "『思惟略要法』と『五門禅經要用法』". *《印度學佛教學研究》* v.49 n.2 (總號=n.98) (2001.3), 頁 866 - 872.
- . 2010. "Visionary Consecration: A Meditative Reenactment of the Buddha's Birth." In Ch. Cueppers, M. Deeg, and H. Durt eds. *The Birth of the Buddha: Proceedings of the Seminar Held in Lumbini, Nepal, October 2004*. Lumbini: Lumbini International Research Institute, pp. 239-276.
- . 2014. "禅觀經典にみられる灌頂のイメージについて". *《アジアの灌頂儀礼：その成立と伝播》*, 京都：法藏館, p.166 - 186.

○附一：《治禪病祕要法》卷上〈治犯戒法〉

[0336c17]「復次，舍利弗！若比丘、比丘尼、式叉摩尼、沙彌、沙彌尼、優婆塞、優婆夷受佛禁戒，身心狂亂猶如猿猴，種植之法未及生長滅枝毀根；七眾亦爾，於佛禁戒戒色未生，犯突吉羅乃至波羅夷，猶如醉象不避好惡、不識諸方，蹈壞一切諸善好物；四眾亦爾，蹈破淨戒青蓮花池，破戒猛盛猶如狂狗，見人、見木、乃至鳥、獸隨逐齧之。

[0336c24]「犯戒惡人見佛、羅漢、清淨比丘功德福田，隨逐罵辱、誹謗毀之。自飲毒藥，遍體血現，節節火然。狂愚無智，結使猛風動煩惱山——貪婬為眼、瞋為手足、愚癡身體——踐踏世間，植種惡子，既自種已，復教他人求覓。地獄獄卒、羅刹、牛頭阿傍、劫火惡鬼、劍林之神、閻羅王等十八獄主，常為已作大親友上

善知識，必定當與如是獄種晝夜遊處。

[0337a02]「此破戒人，諸惡猛火已來入心，為利養故、為名聞故，自稱善好、威德具足，詣阿練若知法者所，猶如幻師幻惑他目。此幻偽人詐行頭陀，破戒惡風吹罪業華常散已上，惡口誹謗，不善心香以熏身心。此人身心猶如伊蘭，似百千蟲狗，雖行禪定，偽現數息所見境界。

[0337a08]「始初之時，見黑色佛如黑象脚、見如灰人，見諸比丘頭破脚折、見比丘尼莊嚴花鬘。見諸天象化為獼猴，毛端火然來觸擾已。或見一野狐及一野干有百千尾，一一尾端無量諸蟲、種種雜惡。或見羸瘦駝驢、猪狗、鳩槃荼等。諸惡夜叉、羅刹、魃，各持種種武器、惡火打撲比丘，因是發狂——或歌、或舞、臥地糞穢、作種種惡——當疾治之。

[0337a16]「治之法者，向諸智者至誠自說，懺悔所作惡不善業。智者應當教此比丘念釋迦牟尼佛，乃至次第念於七佛；念七佛已，念三十五佛；然後復當念諸菩薩、念大乘心。觀於空法深自慚愧，想一一佛捉澡罐水以灌其頂。

[0337a21]「復自想身墮阿鼻地獄，十八地獄受諸苦惱，於地獄中稱南無佛、南無法、南無比丘僧，修行六念，諸佛、如來於其夢中放白毫光救地獄苦。見此事已，如負債人心懷慚愧應當償之，一心一意脫僧伽梨、著安多會、詣清淨僧所，五體投地如大山崩，心懷慚愧懺悔諸罪，為僧執事作諸苦役——掃廁、擔糞——經八百日。

[0337a28]「然後復當澡浴身體，還著僧伽梨。入於塔中，一心合掌諦觀如來眉間白毫大人相光一日至七日，還至智者所求索懺悔。智者應當告言：『比丘！汝今自觀汝身，猶如金瓶盛四毒蛇——二上、二下——吐毒可畏。復觀一龍六頭繞瓶，龍亦吐毒滴蛇口中，四方大樹從金瓶出遍三界。黑象復來欲拔此樹，四面火起。』見此事已，應當告言：『比丘當知：金瓶者，是地氣也；青色蛇者，從風大生，是風大毒；綠色蛇者，從水大生，是水大毒；白色蛇者，從地大生，是地大毒；黃色蛇者，從火大生，是火大毒；六頭龍者，是汝身中五陰及空。如此身者，毒害不淨，云何縱惡、犯戒不治？』

[0337b12]「說此語已，復教掃塔、塗地、作諸苦役，更教觀佛，見佛放金色光以手摩頭。然後方當教不淨觀，不淨門徹無有諸障，然後可與僧中說戒。

[0337b15]「欲說戒時應唱是語：『某甲比丘、某甲比丘尼，已八百日行於苦役、七日觀佛眉間白毫，作毒蛇觀、地獄想成。復觀一佛說懺悔法、不淨觀門、無我人鏡，還復通達境界中。佛以澡罐水灌比丘頂，天神現夢說已清淨。今已慚愧，我所證知，唯願聽許。』

[0337b20]「爾時，律師復應以律檢問此人，復教誦戒。經八百遍，然後方與如淨比丘得無有異。」

[0337b22]告舍利弗：「若有七眾犯於輕戒，過二夜不懺悔者，是人現身雖行禪定終不獲道。若犯重戒墮大地獄，從地獄出受畜生身，如是具足，足滿三劫然後為人。雖得人身，貧窮、癩病七十七身，不見佛、不聞法、諸根不具。是故，智者若犯佛戒，於突吉羅應生怖畏，如被刀斫，極懷慚愧。何況重戒？若能服此持戒藥者，當知是人最上慚愧忍辱丈夫，無能過者。」

[0337c01]爾時，世尊而說偈言：

「破戒心不淨， 猶如偷賊狗，
處處求利養， 為貪心所殺。
當服慚愧藥， 忍辱為衣裳，
懺悔莊嚴華， 熏用善心香。
一心觀佛相， 除苦無憂苦，
亦當念空法， 修心觀不淨。
是名諸如來， 甘露灌頂藥，
服者心無憂， 可至涅槃岸。
如法應修行， 非法不應作，
今世若過世， 行法者得度。
隨順佛所說， 持戒行頭陀，
身心無惡行， 疾至於解脫。」

[0337c15]爾時，世尊告舍利弗：「汝好受此治犯戒藥，慎莫忘失。」

[0337c16]時舍利弗及阿難等聞佛所說，歡喜奉行。

◎附二：《禪祕要法經》中卷

[0255a04] 如是我聞：

[0255a04] 一時佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時世尊與千二百五十比丘俱。是時會中有一比丘名禪難提——於深禪定久已通達，成阿羅漢，三明六通，具八解脫——即從坐起，正衣服，叉手長跪而白佛言：「如來今者現在世間利安一切。佛滅度後，佛不現在，諸四部眾有業障者，若繫念時境界不現在前，如是煩惱及一切罪，犯突吉羅乃至重罪，欲懺悔者，當云何滅是諸罪相？若復有人殺生邪見、欲修正念、當云何滅邪見殺生惡煩惱障？」作是語已，如大山崩，五體投地頂禮佛足，復白佛言：「唯願世尊為我解說，令未來世一切眾生，恒得正念、不離賢聖。」

[0255a16] 爾時世尊猶如慈父安慰其子，告言：「善哉善哉！善男子！汝行慈心與慈俱生，今具大悲無漏根力覺道成就。汝於今日為未來世一切眾生間除罪法，諦聽諦聽，善思念之。」爾時世尊即放頂光。此光金色，有五百化佛，繞佛七匝，照

祇陀林亦作金色。現此相已，還從佛枕骨入。

[0255a22] 爾時世尊告禪難提及勅阿難：「汝等當教未來眾生罪業多者，為除罪故，教使念佛。以念佛故，除諸業障、報障、煩惱障。念佛者當先端坐，叉手閉眼、舉舌向齶，一心繫念，心心相注使不散。心既定已，先當觀像。觀像者，當起想念，觀於前地極使白淨，取相長短壁方二丈，益使明淨猶如明鏡。見前地已，見左邊地亦使明淨，見右邊地亦使明淨，及見後地亦使明淨，使四方地悉平如掌。其一方各作二丈地想，極使明淨。地既明已，還當攝心觀於前地，作蓮華想。其華千葉，七寶莊嚴。復當作一丈六金像想，令此金像結加趺坐，坐蓮華上。見此像已，應當諦觀頂上肉髻。見頂上肉髻髮紺青色，一一髮舒長丈三，還放之時右旋宛轉。有琉璃光住佛頂上。如是一一孔一毛旋生，觀八萬四千毛皆使了了。見此事已，次觀像面，像面圓滿如十五日月，威光益顯，分齊分明。復觀額廣平正眉間毫相，白如珂雪、如頗梨珠，右旋宛轉。復觀像鼻，如鑄金鋌、似鷹王[口*(佳/乃)]，當于面門。復觀像口，脣色赤好，如頻婆羅菓。次觀像齒，口四十齒，方白齊平。齒上有印，印中出光，如白真珠。齒間紅色，流出紅光。次觀像頸，如琉璃筒，顯發金顏。次觀像胸德字萬字，眾相印中極令分明，印印出光五色具足。次觀佛像，臂如象王鼻，柔軟可愛。次觀像手，十指參差，不失其所。手內外握，手上生毛，如琉璃光。毛悉上靡，如赤銅爪，爪上金色。爪內紅色，如赤銅山與紫金合。次觀合曼掌，猶如鵝王，舒時則現，似真珠網；攝手不見。觀像手已，次觀像身，方坐安隱如真金山，不前不却，中坐得所。復觀像脛，如鹿王膺，備直圓滿。次觀足趺，平滿安庠，足下蓮華千輻具足，足上生毛如紺琉璃，毛皆上靡。脚指齊整，參差得中。爪色赤銅，於脚指端亦有千輻相輪，脚指網間猶如羅文，似鷹王脚。如是諸事，及與身光、圓光、頂光，光有化佛、諸大比丘、眾化菩薩。如是化人如旋火輪，旋逐光走。如是逆觀者，從足逆觀乃至頂髻；順觀者，從頂至足。如是觀像，使心分明，專見一佛像。見一像已，復當更觀得見二像。見二佛像時，使佛像身成琉璃出眾色光，焰焰相次如燒金山，化像無數。見二像已，復見三像。見三像已，復見四像。見四像已，復見五像。見五像已，乃至見十像。見十像已，心轉明利，見閻浮提齊四海內。凡夫心狹不得令廣，若廣大者，攝心令還，齊四海內，以鐵圍山為界。見此海內滿中佛像，三十二相八十隨形好皆使分明。一一相好有無數光。若於眾光見一一境界雜穢不淨，從罪報得。復應更起掃兜婆塗地，造作淨籌，謙卑下下，修諸懺悔。復當安心正念一處，如前觀像，不緣餘事，諦觀像眉間。觀像眉間已，次第觀其餘諸相，一一相好皆使分明。若不明分，更復懺悔作諸苦役，然後攝心如前觀像。見諸佛像身色端嚴，三十二相皆悉具足，滿四海內皆坐華上。見坐像已，復更作念：『世尊在世，執鉢持錫，入

里乞食，處處遊化，以福度眾生。我於今日，但見坐像、不見行像。宿有何罪？』作是念已，復更懺悔。既懺悔已，如前攝心繫念觀像。觀像時，見諸坐像一切皆起，巨身丈六，方正不傾，身相光明皆悉具足。見像立已，復見像行，執鉢持錫，威儀庠序，諸天人眾皆亦圍繞。復有眾像，飛騰虛空放金色光滿虛空中，猶如金雲、復似金山，相好無比。復見眾像，於虛空中作十八變，身上出水、身下出火，或現大身滿虛空中，大復現小如芥子許，履地如水、履水如地，於虛空中，東踊西沒、西踊東沒、南踊北沒、北踊南沒、中踊邊沒、邊踊中沒、上踊下沒、下踊上沒，行住坐臥隨意自在。見此事已，復當作念：『世尊在世，教諸比丘右脇而臥。我今亦當觀諸像臥。』尋見諸像牒僧伽梨，枕右肘，右脇而臥。脇下自然生金色床，金光栴檀、種種雜色眾妙蓮華以為敷具，上有寶帳垂諸瓔珞。佛放大光滿寶帳內，猶如金華、復似星月，無量寶光猶如團雲處空明顯，中有化佛彌滿虛空。見臥像已，復當作念：『過去有佛名釋迦牟尼，唯獨一身教化眾生，住在此世四十九年，入大涅槃而般涅槃，猶如薪盡火滅永滅無餘。我今心想，以想心故見是多像。此多像者，來無所從、去無所至，從我心想妄見此耳。』作是念時，漸漸消滅，眾像皆盡，唯見一像獨坐華臺結加趺坐。諦觀此像，三十二相八十種好皆使明了。見此像已，名觀像法。」

[0256a21] 佛告禪難提及勅阿難：「佛滅度後，若比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，欲懺悔者、欲滅罪者，佛雖不在，繫念諦觀形像者，諸惡罪業速得清淨。觀此像已，復當更觀從像臍中便放一光。其光金色，分為五支：一光照左、一光照右、一光照前、一光照後、一光照上。如是五光，光光之上皆有化佛，佛相次第滿虛空中。見此相時，極使明了。復見化佛，上至梵世，彌滿三千大千世界。於三千大千世界中見金色光，如紫金山，內外無妨。見此事時，心意快然，見前坐像如佛真影。見佛影已，復當作念：『此是影耳。世尊威力、智慧自在，現作此事。我今應當諦觀真佛。』○爾時尋見佛身微妙如淨琉璃，內有金剛。於金剛內有紫金光，共相映發，成眾相好。三十二相八十種好猶如印文，炳然明顯，微妙清淨不可具說。手執澡瓶住立空中，瓶內盛水狀如甘露，其水五色，五光清淨，如琉璃珠柔軟細滑，灌行者頂滿於身中。自見身內水所觸處，八十戶蟲漸漸萎落。蟲既萎已，身體柔軟，心意悅樂。當自念言：『如來慈父以此法水上味甘露而灌我頂。此灌頂法，必定不虛。』爾時復當更起想念：『唯願世尊為我說法。』罪業除者，聞佛說法。佛說法者，說四念處、說四正勤，說四如意足、五根、五力，說七覺、說八聖道，此三十七法一一分別為行者說。說此法已，復教觀苦空無常無我。教此法已，以見佛故，得聞妙法，心意開解如水順流，不久亦成阿羅漢道。業障重者，見佛動口，不聞說法，猶如聾人無所聞知。爾時復當更行懺悔。既懺悔已，五體投地，對佛啼泣，

經歷多時修諸功德，然後方聞佛所說法。雖聞說法，於義不了。復見世尊以澡瓶水灌行者頂，水色變異，純金剛色從頂上入，其色各異，青黃赤白，眾穢雜相亦於中現。水從頂上入，直下身中，從足跟出，流入地中。其地即時變為光明，大如丈許，下入地中，如是漸深直到水際。到水際已，復當作意，隨此光去。復觀此水，水下淳空。復更當觀空下有紺琉璃地，琉璃地下有金色地，金色地下有金剛地，金剛地下復見虛空。見此虛空，豁然大空都無所有。見此事已，復還攝心，如前觀一佛像。爾時彼佛，光明益顯不可具說，復持澡瓶水灌行者頂，水相光明亦如上說。如是七遍。」

[0256c07] 佛告禪難提：「此名觀像三昧，亦名念佛定，復名除罪業，次名救破戒。令毀禁戒者不失禪定。」佛告阿難：「汝好受持此觀佛三昧灌頂之法，為未來世一切眾生當廣分別。」

[0256c11] 佛說是語時，尊者禪難提，及諸天眾、千二百五十比丘，皆作是言：「如來世尊於今日為諸眾生亂心多者說除罪法。唯願世尊更開甘露，令諸眾生於佛滅後得涅槃道。」禪難提比丘，聞佛說此觀佛三昧，身心歡喜，應時即得無量三昧門，豁然意解，成阿羅漢，三明六通，皆悉具足。佛告阿難：「此想成者，名第十九觀佛三昧，亦名灌頂法。汝好受持，慎勿忘失，為未來世一切眾生分別廣說。」佛說此語時，諸比丘眾聞佛所說，歡喜奉行。

[0256c22] 佛告阿難：「貪婬多者，雖得如此觀佛三昧，於事無益，不能獲得賢聖道果。次當更教自觀己身，令如前法還作骨人，使皎然大白猶如雪山。復當繫念住意在臍中、或在腰中，隨息出入，一數二隨、或二數三隨、或三數四隨、或四數五隨、或五數六隨、或六數七隨、或七數八隨、或八數九隨、或九數十隨，終而復始，隨息往反至十復捨數而止。爾時心意恬靜無為，自見身皮猶如練囊。見此事已，不見身骨、不知心處。爾時復當更教起想，還使身內，心意身體支節如白玉人。既見此已，復當繫念在腰中脊骨大節上，令心不散。爾時復當自然見身上有一明相，大如錢許，漸漸廣大，如摩伽大魚耳，周遍雲集。復似白雲，於白雲內有白光明，如頗梨鏡，光明漸盛舉體明顯。復有白光，團圓正等，猶如車輪，內外俱明，明過於日。見此事時，復更如前，一數二隨、或二數三隨、或三數四隨、或四數五隨、或五數六隨、或六數七隨、或七數八隨、或八數九隨、或九數十隨，或單或複，修短隨意。如是繫念在於密處，使心不散。復當繫念，如前更觀腰中大節。觀大節時，定心不動，復自見身更益明盛，勝前數倍，如大錢許。倍復精進，遂更見身明倍增長，如澡罐口，世間明物無以為譬。見此明已，倍勤精進心不懈退，復見此明當於胸前如明鏡許。見此明時，當勤精進如救頭然懇懃不止，遂見此明益更增盛，諸天寶珠無以為譬。其明清淨無諸瑕穢，有七種色光，光七寶色，從

胸而出入於明中。此相現時，遂大歡喜自然悅樂心極安隱，無物可譬。復更精進心不懈息，見光如雲繞身七匝，其一一光化成光輪，於光輪中自然當見十二因緣根本相貌。若不精進懈怠懶惰、犯於輕戒乃至突吉羅罪，見光即黑猶如牆壁，或見此光猶如灰炭，復見此光似敗故衲，由意縱逸輕小罪故，障蔽賢聖無漏光明。」[0257a29] 佛告阿難：「此不淨觀灌頂法門，諸賢聖種勅諸比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，若有欲修諸賢聖法，諦觀諸法苦空無常無我因緣，如學數息使心不亂，當勤持戒一心攝持，於小罪中應生慙重慚愧懺悔，乃至小罪慎勿覆藏。若覆藏罪，見諸光明如朽敗木。見此事時即知犯戒，復更慚愧懺悔自責，掃兜婆塗地、作諸苦役，復當供養恭敬師長父母，於師父母視如佛想極生恭敬，復從師父母求弘誓願而作是言：『我今供養師長父母。以此功德，願我世世恒得解脫。』如是慚愧修功德已，如前數息，還見此光明顯可愛，如前無異。復當更繫念，諦觀腰中大節，念心安定無分散意。設有亂心，復當自責慚愧懺悔。既懺悔已，復見臍光七色具足猶如七寶，當令此光合為一光鮮白可愛。見此事已，如前還教繫念思惟，觀白骨人白如珂雪。既見白骨人已，復當更教繫念住意在骨人頂，見骨人頂自然放光，其光大盛似如火色，長短麤細正共稍等，從其頂上顛倒下垂，入頂骨中從頂骨出，入頸骨中從頸骨出，入胸骨中從胸骨出，還入臍中從臍中出，即入脊骨大節中，入大節中已光明即滅。光明滅已，應時即有一自然大光明雲，眾寶莊嚴、寶華清淨、色中上者，中有一佛，名釋迦牟尼，光相具足，三十二相八十種隨形好。一一相好放千光明，此光大盛，如億千萬日明赫炎炎。彼佛亦說四真諦法，光相炳然住行者前，以手摩頭。化佛復教言：『汝前身時，貪欲瞋恚愚癡因緣，隨逐諸惡，無明覆故令汝世世受生死身。汝今應當觀汝身內諸萎悴事、身外諸火一切變滅。』作是語已，如前還教不淨觀法，觀身諸蟲一切萎落。見此事已，復當起火燒諸蟲殺。蟲既不死，復自見身如白頗梨自然鮮白。見白骨已，從頭出光，其光大小麤細如稍，令長丈五，復當作念使頭却向，復當作意使頭却向，令身皆倒，以頭拄脊骨，對臍大節。見此事已，復當諦觀，使白骨人與光同色。既同色已，見其光端有種種色菓。見是菓已，復見眾光從菓頭出。有白色光，其光大盛，如白寶雲。是諸骨人其色鮮白，與光無異。復見諸骨摧折墮落，或有頭落地者、或有骨節各各分散，或有全身白骨，猶如猛風吹於雨雪聚散不定、譬如掣電隨現隨滅。此諸骨人，墮地成聚猶如堆阜，似腐木屑集聚一處。行者自觀見於阜上有自然氣出，至於虛空，猶如烟雲，其色鮮白，彌滿虛空。右旋宛轉，復還雲集併在一處。見此事時，復當教作一骨人想。見此骨人身有九色，九畫分明，一一畫中有九色骨人，其色鮮明不可具說。一一骨人復當皆使身體具足映顯前骨人中，使不妨礙。作是觀已，復當自觀一一色中猶如琉璃，無諸障蔽。於其色中九十九色，一一色復有九色眾

多骨人。是諸骨人有種種相，其性不同，不相妨礙。見此事已，應勤精進滅一切惡。見此事已，前聚光明雲猶如坏器來入其身，從臍中入。既入臍已，入脊骨中。入脊骨已，自見己身與本無異，平復如故。出定入定，以數息故，恒見上事。見此事時，復當還教繫心住意在本臍光中，不令心散，爾時心意極大安隱。既安隱已，復當自學審諦分別諸聖解脫，爾時復當見過去七佛為其說法。說法者，說四真諦、說五受陰空無我所。是時諸佛與諸賢聖恒至行者前，教種種法，亦教觀空無我無作無願三昧，告言：『法子！汝今應當諦觀色聲香味觸，皆悉無常不得久立，恍忽如電即時變滅，亦復如幻，猶如野馬、如熱時焰、如乾闥婆城、如夢所見覺不知處、如鑿石見光須臾變滅、如鳥飛空跡不可尋、如呼聲響無有應者。汝今亦當作如是觀，三界如幻亦如變化。』於此即見一切身內及與身外，空無所有，如鳥飛空無所依止，心超三界。觀諸世間須彌巨海，皆不久停，亦如幻化。自觀己身不見身相，便作是念：『世界無常，三界不安，一切都空。何處有身？及眼所對此諸色欲及諸女人，從顛倒起，橫見可愛，實是速朽敗壞之法。夫女色者，猶如枷鎖，勞人識神。愚夫戀著，不知厭足、不能自拔，不免桎梏、不絕枷鎖。』行者既識法相、知法空寂，此諸色欲猶如怨賊，何可戀惜？復似牢獄堅密難捨。我今觀空，厭離三界，觀見世間如水上泡斯須磨滅，心無眾想。得知世法是重患累，凡夫迷惑至死不覺，不知眾苦戀著難免，縱情狂惑無所不至。我今觀此狂惑女色，如呼聲響亦似鏡像，求覓匠得。觀此女色為在何處？妄見衰害欺諸凡夫，為害滋多。今觀此色，猶如狂華隨風零落，出無所從、去亦無所至，幻惑無實，愚夫樂著。今觀此色，一切無常，如癩病人良醫治差。我今觀苦空無常，見此色相皆無堅實。念諸凡夫甚可惑傷，愛著此色，敬重無厭，耽愚惑著甘樂無窮，為諸恩愛而作奴僕，欲稍刺己痛徹心髓，恩愛枷鎖檢繫其身。如是念已，復觀一切都皆空寂。此諸姪欲、諸色情態皆從五陰四大而生。五陰無主、四大無我，性相俱空，何由而有？作是觀時，智慧明顯，見身大明如摩尼珠無有妨礙，似金剛精青白明顯，如鹿突圍得免獵師危害之苦。觀於五陰性相皆淨，觀六大如鳥高翔身無所寄，以吞色鉤俛仰得度，離諸女色更不起情，自然超出諸姪欲海。一切結使，猶如眾魚競走隨逐墮黑闇坑。無明老死，為智慧火之所焚燒。觀色雜穢陋惡不淨，猶如幻惑無有暫停，永離色染不為色縛。」

[0258b18] 佛告阿難：「若有比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷，貪姪多者，先教觀佛令離諸罪，然後方當更教繫念，令心不散。心不散者，所謂數息。此數息法是貪姪藥，無上法王之所行處，汝好受持，慎勿忘失。此想成者，名第二十數息觀竟。」

◎附三：《小止觀》〈治病患第九〉（中華佛教文獻編撰社1993年出版）

行者安心修道，但本來四大有病，因今用心，觀息鼓擊，發動本病。或時不能善調適，身、息、心三事，內外有所違犯，故有病患。夫坐禪之法，若能善用心者，則四百四病，自然除差！若用心失所，則動四百四病，是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心，治病方法！若不知治病方法，一旦動病，非唯行道有障，亦則大命堪憂。

今明治病法中，分為二意：一、明病發相。二、明治病方法。

一、明病發相者，病發雖復多途，略出不過二種：（一）四大增損病，（二）從五臟生病。四大中病發者：若地大增時，則腫結沈重，身體枯瘠，如是等百一患生。若水大增者，則痰[HK2691-10]脹滿，飲食不消，腹病下痢等，百一患生。若火大增者，則煎寒壯熱，肢節皆痛，口氣鼻塞，大小便皆不通等，百一患生。若風大增者，身體虛懸，戰掉、疼痛、肺悶、脹急、嘔吐、嘔逆氣急，如是等百一患生。故經云：一大不調，百一病惱，四大不調，四百四病，一時俱動。四大病發，各有相貌，當於坐時，及夢中察之。

次、明五臟生患之相：從心生患者，多身體寒熱，及頭痛口燥等，心主口故。從肺生患者，多身體脹滿，四肢煩疼，心悶鼻塞等，肺主鼻故。從肝生患者，多無喜、愁憂不樂，悲思瞋恚，頭痛眼闇等，肝主眼故。從脾生患者，身體頭面上，遊風遍身，癢悶疼痛，飲食失味等，脾主舌故。從腎生患者，或咽喉噎塞，腹脹耳聾等，腎主耳故。五臟生患眾多，各有其相貌，當於坐時，及夢中察之，自可得知。

如是四大五臟病患，因起非一，病相眾多，不可具說。行者！若欲修止觀法門，或有患生，應當善知因起！此二種病，通因內外發動，若外傷、寒冷、風熱、飲食不慎，而病從二處發者，當知因外發動。若由用心不調，觀行違僻，或因定法發時，不知取與，而致此二處患生，此因內發病相。

復次：有三種得病因緣不同，一者、四大五臟增損得病（具如前說）。二者、鬼神所作故得病。三者、業報故得病。如是等病，初患即治，甚易得差！若經久，則病成身羸，治之則難愈。

二、略明治病方法，既深知病源，因緣起發，當作方法治之。治病之法，乃有多途，

舉要言之：不出止觀二種方便。

云何用止治病相？有師言：但安心止在病處，即能治病，所以者何？心是一期果報之主，譬如國王，有所至處，群賊迸散。次有師言：臍下一寸，名「憂陀那」，此云「丹田」，若能止心，守此不散，經久即多有所治。又有師言：常止心足下，莫間行住坐臥，即能治眾病！所以者何？人以四大不調，故多諸病患，此由心識上緣，故令四大不調，若安心在下，四大即自然調適，眾病除矣。又有師言：但知諸法，空無所有，不狹相，寂然止住，多有所治！所以然者？由心意想，鼓作四大，故有病生，息心和悅，眾病即差。故《淨名經》云：何謂病本？所有攀緣，云何斷攀緣？謂以無所得！如是種種說，用止治病之相非一，故行人須知善修止法，能治眾患。

次、明觀治病者，或師云：但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。何等為六種氣？一吹、二呼、三嘻、四呵、五噓、六咽。此六種息，一一皆於唇口之中，想心方便，轉側而作。若於坐中，寒時應吹，熱時應呼。若以治病，吹以去寒，呼以去熱，嘻以去痛，及以治風，呵以去煩，又以下氣，噓以散痰，又以消滿，以補勞。若治五臟，呼吹二氣，可以治心，噓以治肝，呵以治肺，嘻以治脾，咽以治腎。

次有師言：若能善用觀想，運作十二種息，能治眾患。(一)上息，(二)下息，(三)滿息，(四)焦息，(五)增長息，(六)減壞息，(七)煖息，(八)冷息，(九)衝息，(十)持息，十一和息，十二□補息。此十二息，皆從觀想心生。茲略明十二息對治之相：上息治沈重，下息治虛懸，滿息治枯瘠，焦息治腫滿，增長息治羸損，減壞息治增盛，煖息治冷，冷息治熱，衝息治壅結不通，持息治戰動，和息通治四大不和，補息資補四大衰微，善用此息，可以遍治眾患！用之失所，則更生眾患，推之可知。

次有師言：善用假想觀，能治眾病，如人患冷，想身中有火氣起，即能治冷。此如《雜阿含》中，治禪病祕法七十二法中廣說。

次有師言：但用止觀，檢析身中四大，病不可得，心中病亦不可得，眾病不藥自差。如是等種種說，用觀治病應用不同，善得其意，皆能治病。當知！止觀二法，若人善得其意，即無病不治也。但今時人，根機淺鈍，作此觀想，多不成就，故世

不流傳！又不得於此，更學氣術、休糧，恐生異見？如金石草木之藥，能與病相應，亦可服餌。

若是鬼病，當用強心，加咒以助治之！若是業報病，必須加助修福懺悔，患即自滅。此二種治病之法，若行人善得一意，則可自行，亦能兼他，況復具足通達。若都不知，則病生無治，非唯廢修正法，亦恐性命有慮？豈可自行教人！是故欲修止觀之者，必須善解內心治病之法。內心治病方法眾多，得意在人，豈可具傳於文耳！若欲習知，當更尋訪！上來所出，只是示其大意，依此用之，恐未可承案！

問曰：用心坐中治病，必有效否？答曰：若具十法，無不有益！十法者：(一)信、(二)用、(三)勤、(四)恒住緣中、(五)別病因起、(六)方便、(七)久行、(八)知取捨、(九)善護、(十)識遮障。何謂為信？謂信此法，必能治病。何謂為用？謂隨時常用。何謂為勤？謂用之專精不息，取得差為度。何謂為住緣中？謂細心念念依法，而不異緣。何謂別病因起？具如上說。何為方便？謂吐納運心緣想，善巧成就，不失其宜。何為久行？謂若用之，未即有益，不計日月，常習不廢。何為知取捨？謂知益即勤用，損則捨之，微細轉心調治。何謂知善護？謂善識異緣觸犯。何謂識遮障？謂得益不向外人論說，未益不生疑謗。若依此十法所治，必定有效不虛也。

